

مذكرة فى

المهارات المهنية

(الصف الرابع الإبتدائى)

الفصل الدراسي الثانى



إعداد

د / مروه سامى القاضى

المحتويات

المحور الثالث :

الموضوع الأول	: وجبة غذائية متوازنة
الموضوع الثاني	: العناصر الغذائية
الموضوع الثالث	: نظام غذائي صحي
الموضوع الرابع	: الطعام غير الصحي
الموضوع الخامس	: المحافظة على سلامة الطعام
الموضوع السادس	: الشراب الطبيعي والشراب الصناعي
الموضوع السابع	: السلامة في المطبخ
الموضوع الثامن	: إعداد الطعام والشراب الصحي
الموضوع التاسع	: الإسعافات الأولية والسلامة
الموضوع العاشر	: السلامة في المنزل
الموضوع الحادي عشر	: السلامة في استخدام الطلاء
الموضوع الثاني عشر	: شخصيات مصرية مؤثرة السير مجدى يعقوب
الموضوع الثالث عشر	: المستكشف النشاط (السيدة وصفية نزين)

المحور الرابع :

الموضوع الأول	: تصميم الحدائق وأنواع النباتات
الموضوع الثاني	: العناية بالأقمشة والملابس
الموضوع الثالث	: تصميم علامة تجارية
الموضوع الرابع	: مبادئ التصميم الجيد
الموضوع الخامس	: الإعلان عن منتجك
الموضوع السادس	: شخصيات مصرية مؤثرة (المهندس حسن فتحي)
الموضوع السابع	: المستكشف النشاط (الرسمه نيروباراو)

المحور الثالث: الصحة والسلامة للجميع

الموضوع الأول: وجبة غذائية متوازنة

ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحة جيدة؟

تشمل الوجبة الغذائية مجموعة متنوعة من أصناف الطعام بكميات معينة متوازنة .

الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية هي: (الفطار - الغداء - العشاء)

الوجبات الخفيفة الوجبات التي تم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات .

أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية و متوازنة

١) **الخضروات:** تحتوى على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية المفيدة للجسم مثل (الخيار - الجرجير - الخس - السبانخ ...)

مميزاتها: بها ألياف تساعد على الشعور بالشبع ، وقليلة السعرات الحرارية فلا تسبب زيادة الوزن.

٢) **الفواكه:** تحتوى على الفيتامينات والمعادن والأملاح المعدنية مثل الخضروات مثل (الفراولة - البرتقال - التفاح الموز)

مميزاتها: سعرات حرارية قليلة فلا تسبب زيادة الوزن ، ومعالجة أمراض نقص المناعة.

٣) **الحبوب الكاملة:** تحتوى على النشويات والبروتينات الثانوية المفيدة للجسم مثل (القمح فى الخبز الأسمر - البرغل - الأرز البني - الحمص)

مميزاتها: تساعد على ضبط الوزن والوقاية من أمراض القلب، وتسهل حركة الأمعاء الغليظة .

٤) **اللحوم:** تحتوى على البروتين الأساسي للجسم مثل (الدجاج - اللحم - السمك)

مميزاتها: تحتوى اللحوم كالدجاج واللحم الحمراء على البروتينات التي تمد الجسم بالطاقة والسمك يمد الجسم بالفسفور .

٥) **الألبان:** مصدر أساسى للكالسيوم المهم لصحة العظام والأسنان، وينصح بأخذ مشتقات الألبان قليلة الدسم لعدم زيادة الوزن لمرضى السمنة مثل أيضاً الجبن والزبادى والقشطة.

عناصر تساعد فى الحفاظ على الصحة:

١. ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة يوميا مثل ركوب التلاميذ الدراجة بعد المدرسة.

٢. شرب (٨) أكواب على الأقل من الماء يوميا لأنها تعمل على:

▪ التخلص من السموم الموجودة بالجسم.

▪ إمتصاص بعض الفيتامينات .

■ النصائح والإرشادات التي يجب إتباعها ليكون يومنا صحياً :

١. تناول كميات من الخضراوات والفاكهة .
٢. تناول اللحوم الخالية من الدهون .
٣. إختار الحبوب الكاملة .
٤. إختار الأطعمة غير المقلية بالزيت.
٥. إشرب ٨ أكواب ماء يومياً على الأقل.
٦. تناول كميات قليلة من الحلويات.
٧. ممارسة الرياضة يومياً سلعة .
٨. تقليل الملح والسكر والزيوت والدهون .

■ نستخدم مفهوم الوجبة الغذائية المتوازنة في رسم الهرم الغذائي :

يوضح الهرم الغذائي الكميات الغذائية المطلوب تناولها كل يوم، وتناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم لكميات أكبر من الوجبات الغذائية الموجودة أعلى الهرم.

- دهون وزيوت وحلويات
- اللحوم بأنواعه
- الألبان ومنتجاتها
- الخضروات والفاكهة
- الحبوب الكاملة

شكل يوضح الهرم الغذائي



الموضوع الثاني: العناصر الغذائية

❖ أنواع العناصر الغذائية وأهميتها لتناول وجبة غذائية متوازنة :

١. الكربوهيدرات

تشمل : النشويات: توجد فى الحبوب وبعض الخضروات كالبطاطس والأرز.

السكريات: توجد بشكل طبيعى فى الفواكه والعسل والقصب .

أهميتها: تتحول الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز الذى يزود طاقة الجسم.

٢. البروتينات

تشمل : اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبض والمكسرات والبقوليات.

أهميتها: يحتاجها الجسم لأداء الوظائف الحيوية، وبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها

٣. الألياف

تشمل : الحبوب الكاملة ، والبقوليات، والخضروات والفاكهة.

أهمتها : مهمة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكر فى الدم وعدم زيادة الوزن.

٤. الفيتامينات

من أمثلتها : فيتامين C: يساعد على تقوية النظر والوقاية من نزلات البرد وتقوية المناعة ويوجد

فى البيض والسمك والبرتقال والجوافة والليمون.

فيتامين (A) : يعطى مناعة للجسم لمقاومة الأمراض ومضاد للأكسدة ويوجد فى

الفلل والكرنب، والقرنبيط، والبروكلى.

٥. الأملاح المعدنية

من أمثلتها: الكالسيوم: يحافظ على صحة العظام والأسنان ويوجد

فى اللبن والخضروات الخضراء.

الحديد: عنصر هام للدم للوقاية من أنيميا فقر الدم . يوجد فى اللحوم الحمراء والأسماك و

الخضروات كالسبانخ والبروكلى.

٦. الدهون

تشمل: دهون صحية : توجد فى المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو، والفاصوليا.

دهون غير صحية : دهون اللحوم يجب عدم الإكثار منها لتجنب السمنة وأمراض القلب

والشرايين ومنتجات الألبان أيضاً .

أهميتها: تعتبر من مصادر الحصول على الطاقة، وتساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات.

٧. الماء: يوجد في كل ما تأكله ونشره تقريباً فهو عنصر مهم جداً يشكل ٦٠% من وزن أجسامنا.

أهميته: يساعد الجسم على التخلص من السموم، وإمتصاص بعض الفيتامينات .

❖ الألبان ومنتجاتها: يعتبر اللبن ومنتجاته من المصادر الغذائية المهمة جداً لأنها تحتوى على الكثير من العناصر الغذائية مثل الكالسيوم.

❖ منتجات الألبان :

نحصل على منتجات الألبان من حليب الأبقار أو الأغنام أو الماعز أو الجواميس ويستخدم في صناعة الأجبان الصفراء والبيضاء والسمن الحيوانى والزبدة والقشطة.

➤ ملحوظة :

تعتبر صناعة الألبان من أهم الصناعات التي يمكن الاعتماد عليها في زيادة الدخل القومي

أنواع الألبان والفرق بينهم :

○ اللبن البقرى:

- يحتوى على نسبة دهون منخفضة.
- قوامه ووزنه خفيف.
- خفيف وسهل الهضم .

○ اللبن الجاموسى :

- يحتوى على نسبة مرتفعة من الدهون.
- قوامه ووزنه أثقل.
- يأخذ وقتاً أطول فى الهضم.

➤ ملحوظة :

لا يستطيع بعض الأشخاص هضم الألبان بشكل كامل.

نتيجة لذلك يصابون باننتفاخ المعدة والقولون بعد تناولها ويمكنهم استبدالها بالسمنك والسبانخ.

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

يجب علينا تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية وتحتوى هذه الوجبات على طعاماً صحياً للحفاظ على صحتنا، والتقليل من الأطعمة غير الصحية.

▪ **الطعام الصحي:** هو وجبات تحتوى على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن منها الخضروات داكنة اللون والفواكه والحبوب الكاملة، والبقوليات، والمكسرات، ومنتجات الألبان، واللحوم الخالية من الدهون والأسماك، والبيض.

▪ **الطعام غير الصحي:** تعتبر الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوى على كميات كبيرة من الملح، أو الدهون، أو السكر.

➤ ملحوظة :

يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النمو.

● مكونات النظام الغذائي للأطفال :

- الخضروات، والفواكه، والحبوب الكاملة، والبروتينات.
- العديد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.
- القليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.

● بعض الوجبات الغذائية الصحية :

(١) **المحاشي:** تتوفر فيها العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات الخضراء مثل الكوسا وإضافة القليل من اللحم المفروم لترفع القيمة الغذائية للمحشى.

(٢) **الكشري:** يحتوى على الأرز، والمكرونة وهى من الحبوب الكاملة، والبقوليات وهى من البروتينات، والطماطم والبصل من الخضروات.

(٣) **الملوخية:** تصنع من مرق الدجاج المليء بأوراق الملوخية الخضراء مما يغذى ويشبع فى أن واحد.

➤ ملحوظة :

يمكننا جعل أطباقنا المفضلة صحية أكثر من خلال إجراء بعض التغييرات البسيطة مثل إعداد طبق البليلة بإستخدام القمح والحليب وتقليل السكر ليصبح طبع لذيذاً وصحياً أكثر .

الموضوع الرابع: الطعام غير الصحي

• مشاكل الوجبات السريعة :

- ١) تحتوى على كمية كبيرة من السكر .
- ٢) تحتوى على كميات كبيرة من الدهون .
- ٣) تحتوى على كميات كبيرة من الملح .
- ٤) تحتوى على نسبة منخفضة من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف .
- ٥) لا تحتوى على الحبوب الكاملة أو الألياف .
- ٦) الإفراط معا مضر بالصحة ويسبب عدم الراحة .

▪ أمثلة على الوجبات السريعة :

- الدجاج المقلى والبطاطس المقلية .
- المشروبات الغازية والحلوى .

➤ ملحوظة :

يمكن استبدال الوجبات السريعة غير الصحية بوجبات خفيفة صحية مثل: التمرس يحتوى على نسبة عالية من البروتين أو الذرة المشوية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .

• بعض التغييرات التى تجعل الوجبات غير الصحية وجبات صحية :-

١. تناول البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية .
٢. شرب الماء أو عصير القلعة بدلاً من المشروبات الغازية .
٣. تناول أطباق لذيذة ومفيدة مثل البليلة وحمص الشام .
٤. تناول الدجاج المشوى بدلاً من الدجاج المقلى .
٥. تحضير اللحوم المصنعة فى المنزل بدلاً من تناولها فى المطاعم .

• تعريف المناقشة : هى عملية تبادل للآراء والحجج وفيها بيدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحجج والبراهين

• خطوات التحضير المناقشة

١. التفكير فى الحجج والبراهين التى تدعم موقفك .
٢. التفكير فى الحجج والبراهين التى قد يقدمها الطرف الأخرى المناقشة .
٣. التفكير فى طرق الرد على حجج الطرف الآخر لتقديم الحجة الأقوى .
٤. يجب أن تحترم الطرف الآخر و رأيه فى المناقشة حتى إن كنت لا توافقهم الرأى .
٥. يجب ألا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفضاظة .

الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

▪ الطعام الآمن للأكل :

تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتى إذا كان شكلها الخارجي لا يظهر فسادها فلا يتم تناولها لتجنب خطر الإصابة بالأمراض.

➤ ملحوظة :

يجب المحافظة على نظافة المطبخ حتى لا تتسبب في فساد الأطعمة فبالتالي نكون

عرضه للأمراض

▪ السبب الرئيسي لفساد الأطعمة :

- البكتيريا والعفن والفطريات (الكائنات الدقيقة) تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

- تتغذى البكتيريا على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى، وتتمو البكتيريا في ظروف بيئية دافئة ورطبة. لذلك من المهم إبقاء الأطعمة في مكان بارد.

▪ أسباب أخرى لفساد الطعام :

- اللحوم: يفسد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعه وخصوصا عندما يكون الجو حار فيسبب الأمراض عند تناوله.

- الفواكه والخضروات: تفسد عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة تتخمر وتصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة ،وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات.

▪ إرشادات ونصائح للمحافظة على سلامة الطعام :

- ١ . إستخدام المكونات الغذائية الطازجة فقط.
- ٢ . إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلى أن نستخدمها.
- ٣ . غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها.
- ٤ . إستخدام لوح تقطيع وسكين نظيفات ، وغسلها بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتيريا.
- ٥ . غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفه بالماء جيداً .
- ٦ . ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلاً.
- ٧ . مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.
- ٨ . وضع الطعام الذي لم يستخدم في الثلاجة وعدم تركه على البوتجاز.

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

▪ الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.

- (١) **الشراب الطبيعي**: هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. قيمته الغذائية : غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوى على الفاكهة - صحتى أكثر من الشراب الصناعي.

- (٢) **الشراب الصناعي**: يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الصناعية أو الطبيعية. يحتوى على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. قيمته الغذائية : يزود الجسم بالطاقة لأنه يتكون من الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية قليلة جداً.

▪ طريقة إعداد الشراب وحفظه :

١. يتم تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة، ويساعد ذلك في القضاء على البكتيريا .
٢. يتم إضافة مواد حافظة لحماية الشراب من العفن والبكتيريا لوقت أطول من دون أن تفسد.

▪ المشكلات التى تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها :

١. لون الشراب داكناً: استخدام نوع سكر نظيف.
٢. ظهور طبقتين منفصلتين (صافية، وعكرة): نتيجة عدم خلط السكر بالشكل الصحيح لذلك يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه.

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

■ كيفية الحفاظ على السلامة في المطبخ:

١. إستخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص.
٢. حمل السكين بعيداً عن اليد عند تقطيع الطعام به.
٣. عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.
٤. إشعال عود الكويت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.
٥. توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز .

■ الأدوات المستخدمة في الطهي ومميزاتها وعيوبها :

(١) الأواني المصنوعة من الألومنيوم:

مميزاتها: مطلية بألوان مختلفة من الخارج . سعرها زهيد (رخيصة).

عيوبها: قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض للحرارة المرتفعة وتتبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

(٢) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق (التيفال) :

مميزاتها: تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها ، ولا يحترق ويسهل تنظيفها .

عيوبها: قد تكون سامة عند خدش الطلاء . (غالية الثمن)

(٣) الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستانس) :

مميزاتها :

- صلبة ومتينه .
- تدوم لفترة طويلة
- خفيفة الوزن .
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
- يمكن إستخدامها لإعداد الصلصات والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون أن تتسرب أي مواد منها إلى الطعام.

(٤) الأدوات البلاستيكية :

يجب تجنب شرائها، فمن الممكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن ، وتضرر بالبيئة.

(٥) الملاعق :

- يفضل شراء النوع المصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتريا ولا تمتص الروائح.
- ويفضل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنه مرن وغير لاصق ، فلا يخدش الأواني المطلية.

الموضوع الثامن : إعداد الطعام والشراب الصحي

■ الخطوات التي يجب إتباعها عند إعداد طعام صحي وشهي :

(١) النظافة الصحية :

- غسل اليدين جيداً ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل البدء في الطهي.
- غسل كل من الفاكهة والخضروات ، والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدماً المياه النظيفة ووضعها في أوعية منفصلة.

(٢) إعداد مكونات الطعام :

- التحقق من الوصفة المراد إعدادها للتأكد من توافر كل المكونات التي تحتاج إليها.
- الاستعانة بشخص بالغ لإعداد الطعام أو كتب الطبخ عند إعداد طبق من مكونات لم تستخدمها من قبل
- التحقق من كميات المكونات المطلوبة .
- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

(٣) طرق الطهي :

- تجنب قلي الأطعمة بالزيت لأنها غير صحية.
- استخدام عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن لأنها صحية .
- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيداً .
- عدم الإفراط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية فيها.

(٤) طريقة تقديم الطعام :

- وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.
- تزيين الطبق بشرائح من الليمون، الفلفل الحار ، أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.

الموضوع التاسع : الإسعافات الأولية والسلامة

■ الإسعافات الأولية :

هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث مضاعفات.

■ محتويات حقيبة الإسعافات الأولية :

١. كريم لعلاج اللدغات : يوضع على لدغات الحشرات لعلاجها.
٢. كريم مطهر : لتطهير الحروق والجروح والخدوش.
٣. الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة) : للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع .
٤. الضمادة اللاصقة : لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.
٥. شريط لاصق جراحى: لتثبيت الرباط على الجرح .
٦. الكمادات الباردة أو الساخنة: لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد وآلام العضلات والكمات .

٧. شاش معقم : لمعالجة الجروح المفتوحة.

٨. المقص: لقطع الشاش أو الملابس لعدم ملامسة الجروح.

❖ بعض المواقف التي تحدث لشخص مصاب ولا يصلح أن تساعد بالإسعافات الأولية :

- حالات الحروف والكسور الخطيرة.
- الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير.

❖ الخطوات الواجب إتباعها عند مساعدة شخص تعرض لحادث أو إصابة :

١. تقسيم الوضع : معرفة مدى خطورة الموقف ونوع الإصابة ومدى خطورتها .
٢. تخطيط : وضع خطة لمساعدة الشخص المصاب وهل يحتاج الإتصال بالإسعاف (١٢٣)، ووضع قائمة بمواد الإسعافات الأولية للمصاب.
٣. تطبيق : إستخدام مواد الإسعافات الأولية لمعالجة جروح العصاب.
٤. تقييم النتائج:بعد قيامك بالإسعافات الأولية يجب التحقق من سلامة المصاب وراحته.

الموضوع العاشر : السلامة في المنزل

بعض المخاطر التي تحدث في المنزل ، وكيفية التصرف فيها :

(١) تسرب الغاز الطبيعي: عند شم رائحة غاز هنا يعني أن هناك تسرب غاز .

• خطوات الحفاظ على السلامة عند تسرب الغاز:

- غادر المنزل فوراً ولا تضيئ أى مصباح كهربى لكى لا تسبب الشرارة المنبعثة منه اشتعال حريق.
- اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فوراً والابتعاد عن الغاز.
- لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع آمناً .

(٢) إنقطاع الكهرباء: يمكن أن يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات وقد يؤدي إلى تلف الطعام فى الثلاجة.

• خطوات الحفاظ على السلامة :

- لا تفتح الثلاجة كى تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها .
 - تناول الأطعمة الطازجة أولاً .
 - فصل القابس العام للكهرباء لتجنب حدوث أى ضرر عند إندفاع الكهرباء فجأة بشدة.
- (٣) الحرائق فى المنزل: تتدلع الحرائق فى المنزل أثناء الطهى فى المطبخ بسبب إشتعال الزيوت أو الدهون .

• خطوات الحفاظ على السلامة :

- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز .
- استخدم غطاء الحلة لإخماد النار أو سكب بيكربونات الصوديوم عليها.
- لا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
- تأكد من توافر طفاية الحريق فى المطبخ معدة للاستخدام .
- اتصل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

❖ المخاطر التي تحتاج إلى إستخدام حالات الطوارئ :

- تسرب المياه.
- حريق بسبب الأجهزة الكهربائية.
- انكسار زجاج النافذة أثناء العواصف الجوية.
- عطل فى الكهرباء وحدوث ماس كهربائى.

الموضوع الحادي عشر: السلامة في إستخدام الطلاء

❖ الأسلوب الذي يتبعه النقاشون في الطلاء:

- يتبع النقاشون المحترفون أسلوب خطوة خطوة أثناء العمل.
- يتضمن هذا الأسلوب وضع مخطط لفهم وتحديد لون الطلاء المطلوب.
- التفكير في المعدات التي نحتاجها وإحتياجات السلامة الواجب اتخاذها.

❖ خطوات طلاء عرفة بسلامة وأمان :

١. حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها: - إحضار الأدوات والمواد التي كتابها مثل السلم والطلاء والفرش بأحجامها وبكرة دهان.
٢. حافظ على السلامة في إستخدام السلم: - التأكد من أن السلم في حالة جيدة ، ووضع ساقى السلم على سطح مستوى .
٣. إحم نفسك : ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء الطلاء ، حماية العين والأنف واليدين أثناء الطلاء وارتداء قفازات مطاطية وقناع للغبار ونظارات الأمان .
٤. خطر اندلاع حريق: يجب تخزين الطلاء بعيداً عن الحرارة ووضعها في مكان بارد وجاف وبعيد عن الأطفال والحيوانات والتأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.

الموضوع الثاني عشر: شخصيات مصرية مؤثرة السير مجدى يعقوب

السير مجدى حبيب يعقوب أستاذ فى طب القلب وحظى بالشهرة والتقدير على مستوى العالم.

❖ نشأة الدكتور مجدى يعقوب:

- ولد فى محافظة الشرقية فى مصر .
- كان والده جراحاً يعمل فى مجال الصحة العامة .
- حصل على منحة دراسية لدراسة الطب فى جامعة القاهرة فى سن (١٥) عاماً من عمره.
- سكن وعمل فى جميع أنحاء العالم، بما فى ذلك المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية ونيجيريا و أثيوبيا وجامايكا ومصر.

❖ أهم إنجازات الدكتور مجدى يعقوب :

- أسس أكبر برنامج الزراعة القلب والرئة فى العالم.
- تم إجراء أكثر من (٢٥٠٠) عملية جراحية.
- مؤسس ورئيس جمعية سلسلة الأمل الخيرية التى تهتم بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب فى البلدان النامية .
- أنشأ مؤسسة (مجدى يعقوب لأمراض وأبحاث القلب) فى مركز أسوان للقلب ممول من خلال التبرعات ويقدم خدمات طبية مجانية للمجتمع المصري.
- يقوم حالياً ببناء مركز مجدى يعقوب العالمى فى القاهرة. العلاج مجانى على الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب.
- تدريب مكثف للأطباء والممرضات والعلماء المصريين.
- عمل أبحاث فى مجال أمراح القلب.

الموضوع الثالث عشر: المستكشف النشط (السيدة وصفية نزرين)

❖ من هي السيدة (وصفية نزرين) ؟

- متسلقة جبال ناشطة ومستكشفة نشطة لدى ناشيونال جيوغرافيك .
- أول شخص بنغلاديشي يتسلق القمم السبع أعلى قمم الجبال في القارات السبع.
- تعتنى بعقلها وجسمها معاً لتواصل النجاح في حياتها كمغامرة .
- تتبع نظاماً غذائياً نباتياً صحياً يتضمن أطعمة مزودة بالبروتينيات مثل (العدس والمكسرات والفاصوليا) لبناء العضلات.
- تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات مثل (الأرز - الفاكهة - الخضروات - الحبوب الكاملة) لتحافظ على طاقتها وقدرتها على تحمل الرحلات الطويلة.
- تمارس التأمل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها لتكون قادرة على إتخاذ القرارات الصائبة بسرعة.
- تعمل على تنظيم رحلاتها والتخطيط والتحضير لها والتحقق من كل معداتنا ورسم المسار وتحضير فريقها وتدريبه.

أسئلة على المحور الثالث

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- () ١) نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
- () ٢) ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ.
- () ٣) قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد.
- () ٤) ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل.
- () ٥) يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش.
- () ٦) يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم.
- () ٧) استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري.
- () ٨) مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف.
- () ٩) يجب تقييم الوضع أولاً قبل مساعدة شخص تعرّض لحادث.
- () ١٠) يُفضّل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم.
- () ١١) الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي.
- () ١٢) الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.
- () ١٣) تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بعدم التصاق الطعام بها.
- () ١٤) يجب تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.
- () ١٥) يُستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات.
- () ١٦) عند التعرّض لتسرّب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتّى إصلاح العطل.
- () ١٧) عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة.
- () ١٨) يُستخدم الرباط الطبي للفّ الالتواءات وتثبيتها.
- () ١٩) انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة.
- () ٢٠) يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ.
- () ٢١) توجيه مقابض الأواني بعيداً عن البوتاجاز شيء غير ضروري.
- () ٢٢) يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

- () ٢٣) يُفضّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ.
- () ٢٤) أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن.
- () ٢٥) عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.
- () ٢٦) الخطوة الأولى في عملية الطلاء هي وضع مخطّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء.
- () ٢٧) ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء.
- () ٢٨) أثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلّم، وطلاء للجدران الداخلية فقط.
- () ٢٩) أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمّنة في العالم.
- () ٣٠) تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون.
- () ٣١) وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع.
- () ٣٢) ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء.
- () ٣٣) يجب تخزين الطلاء بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة.
- () ٣٤) أحد خطوات الحماية أثناء عملية الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين.
- () ٣٥) تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة.
- () ٣٦) يجب شُرْب (٣) أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم.
- () ٣٧) ممارسة التمرينات البدنية يومياً ضرورية للحفاظ على صحتنا.
- () ٣٨) تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم يجعل يومنا صحياً.
- () ٣٩) يُعبر الهرم الغذائي عن كميات الغذاء التي يجب تناولها في يوم.
- () ٤٠) تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات.
- () ٤١) تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر.
- () ٤٢) تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات.
- () ٤٣) كل من فيتامين A و C يساعد على تقوية النظر.
- () ٤٤) اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري.
- () ٤٥) تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو.
- () ٤٦) يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون.

- () ٤٧ الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والملح.
- () ٤٨ يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحية وغير الصحية حتى يتم نموهم بصورة جيدة.
- () ٤٩ السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات.
- () ٥٠ تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده.
- () ٥١ يجب وضع الأطعمة في مكان دافئ لحمايته من التعفن.
- () ٥٢ الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما.
- () ٥٣ يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- () ٥٤ أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز.
- () ٥٥ قلبي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنياً وصحياً.
- () ٥٦ يجب عدم طهي الخضراوات بدرجة كبيرة حتى لا يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة بها.
- () ٥٧ يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصاباً بجروح خطيرة.
- () ٥٨ تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.
- () ٥٩ وجود الإسعافات الأولية في المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة.
- () ٦٠ عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق.



السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على.....
- (أ) المشروبات الغازية
(ب) الكثير من الحلوى
(ج) الحبوب الكاملة
(د) الأطعمة المقلية
- ٢) تناول مهم لنكون بصحة جيدة.
- (أ) اللحوم الخالية من الدهون
(ب) القليل من الماء
(ج) القليل من الخضراوات
(د) الكثير من الحلوى
- ٣) شرب أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم.
- (أ) ٣ (ب) ٤ (ج) ١ (د) ٨
- ٤) يتخلص الجسم من السموم عن طريق شرب
- (أ) المياه الغازية (ب) الماء (ج) العصير (د) اللبن
- ٥) ليكون يومك صحياً، يجب تناول القليل من.....
- (أ) الخضراوات (ب) الحلوى (ج) الفاكهة (د) الماء
- ٦) يحتوي اللبن على..... الذي يحافظ على صحة العظام والأسنان.
- (أ) الكالسيوم (ب) الألياف (ج) الحديد (د) الملح
- ٧) يقوم الجهاز الهضمي بتحويل..... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة.
- (أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الدهون
- ٨) يمكن تناول بدلا من المشروبات الغازية.
- (أ) العصائر المصنّعة (ب) الماء (ج) الأيس كريم (د) القهوة
- ٩) - يُعتبر..... من الوجبات الغذائية الصحية.
- (أ) اللحوم المصنّعة (ب) البطاطس المقلية (ج) السمك المشوي (د) الحلوى
- ١٠) أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية.....
- (أ) الذرة المشوية (ب) الدجاج المقلي (ج) الحلوى (د) البطاطس المقلية
- ١١) يُعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبيرة من.....
- (أ) السكريات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) النشويات
- ١٢) يُعتبر الطعام غير صحي إذ احتوى على نسبة كبيرة من.....
- (أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) المعادن
- ١٣) السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.....
- (أ) الماء (ب) الجو البارد (ج) البكتيريا والعفن (د) الزيت
- ١٤) للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في..... إلى أن يحين وقت استخدامها.
- (أ) المطبخ (ب) الثلاجة (ج) أكياس بلاستيكية (د) مكان دافئ

- ١٥) معظم الطعام قد....إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.
- (أ) يفسد (ب) يقل (ج) لا يتغير (د) يصبح جيداً
- ١٦) تتغذى البكتيريا والفطريات على.....
- (أ) الأملاح (ب) السكريات (ج) الفيتامينات (د) النشويات
- ١٧) تُضاف المواد الحافظة للشرب لحماية من.....
- (أ) العفن والبكتيريا (ب) الحموضة (ج) الماء (د) الغليان
- ١٨) سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب هو
- (أ) جودة السكر (ب) نوع الفاكهة (ج) وجود الماء (د) عدم خلط السكر جيداً
- ١٩) الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي
- (أ) الخلط (ب) التعبئة (ج) التسخين (د) البيع
- ٢٠) الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو
- (أ) الصناعي (ب) الطبيعي (ج) المُخزّن (د) المعلب
- ٢١) كمية العناصر الغذائية في الشراب..... قليلة جداً.
- (أ) الطبيعي (ب) المثلج (ج) الفاسد (د) الصناعي
- ٢٢) تتميز الملاحق المصنوعة من السيليكون أنها.....
- (أ) لا تחדش الأواني (ب) لا تجمع البكتيريا (ج) صلبة ومتينة (د) يلتصق الطعام بها
- ٢٣) أحد طرق الطهي غير الصحية هي.....
- (أ) الشوي (ب) السلق (ج) القلي (د) الإعداد على البخار
- ٢٤) أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام
- (أ) ماء نقي (ب) بنزين (ج) ماء غير نقي (د) بيكربونات الصوديوم
- ٢٥) عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتصال برقم.....
- (أ) طوارئ الغاز الطبيعي (ب) طوارئ الحريق (ج) الإسعاف (د) طوارئ الكهرباء
- ٢٦) للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر..... في المطبخ.
- (أ) زيت (ب) أجهزة كهربائية (ج) طفاية الحريق (د) ملاحق
- ٢٧) إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء.....
- (أ) بكرة دهان (ب) مقص (ج) رباط طبي (د) كريم دهان
- ٢٨) لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب.....
- (أ) تخزين الطلاء في أماكن حارة (ب) تخزين الطلاء في أماكن باردة (ج) ارتداء القفازات (د) ترك النوافذ مغلقة

٢٩) من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ...

- (أ) عمل وجبة غذائية صحية
(ب) استخدام مواد الإسعافات الأولية
(ج) الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم
(د) استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

٣٠) السير مجدي يعقوب هو.....

- (أ) جراح قلب
(ب) مهندس معماري
(ج) مُدرّس علوم
(د) محاسب بنكي

٣١) - وصفية نزرين هي.....

- (أ) طبيبة أطفال
(ب) مهندسة ديكور
(ج) متسلقة جبال
(د) مدرسة رياضيات

٣٢) إحدى طرق الحماية أثناء عملية الطلاء.....

- (أ) ترك النوافذ مفتوحة
(ب) غلق النوافذ والأبواب
(ج) عدم استخدام سلم
(د) عدم استخدام قفازات

٣٣) شارك في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

- (أ) أحمد زويل
(ب) وصفية نزرين
(ج) مجدي يعقوب
(د) طه حسين

٣٤) جميع ما يلي يُعتبر من الإرشادات التي يجب إتباعها لكي يكون يومنا صحياً ماعدا

- (أ) تناول كميات كبيرة من الدهون
(ب) ممارسة الرياضة البدنية
(ج) تناول الخضراوات والفاكهة
(د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

٣٥) الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثل في تناول ..

- (أ) كميات كبيرة من الدهون
(ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنة
(ج) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط
(د) الخضراوات والفواكه فقط

٣٦) الكربوهيدرات تشمل كلا من

- (أ) الدهون والألياف
(ب) النشويات والسكريات
(ج) البروتينات والفيتامينات
(د) الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٣٧) يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على...

- (أ) مقاومة الأمراض
(ب) ضبط مستوى السكر
(ج) بناء الأنسجة
(د) حماية الأسنان

٣٨) لكي يكون النظام الغذائي متوازناً يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من .

- (أ) الفيتامينات
(ب) الدهون
(ج) السكريات
(د) الزيوت

٣٩) الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحية لاحتوائها على كميات كبيرة من

- (أ) الملح
(ب) الفيتامينات
(ج) الحبوب الكاملة
(د) الخضراوات

٤٠) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة

(أ) الماء (ب) البكتيريا (ج) الهواء (د) السكريات

٤١) للحفاظ على سلامة الطعام يجب.....قبل الطبخ.

(أ) تعقيم المناضد (ب) عدم تغطية الشعر
(ج) عدم ارتداء قفازات (د) عدم غسل الخضار

٤٢) أحد مميزات الشراب الطبيعي أنه غني ب

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) الزيوت (د) النشويات

٤٣) تضاف المواد الحافظة لحمايته من العفن والبكتيريا.....

(أ) الشراب الطبيعي (ب) الفاكهة الطازجة (ج) الخضار الطازج (د) المياه النقية

٤٤) أحد قواعد السلامة في المطبخ

(أ) تقطيع الطعام بالسكين بعيدا عن اليد (ب) إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز
(ج) تقطيع الطعام فوق الحوض (د) خلع مقابض الأواني

٤٥) لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح

(أ) دهنيا (ب) بروتينيا (ج) سكريا (د) مملحا

٤٦) يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ ..

(أ) تطهير الجروح (ب) منع الملابس من ملامسة الجرح
(ج) معالجة الجروح (د) تثبيت الرباط على الجرح

٤٧) عند حدوث تسرب للغاز في البيت يجب الاتصال بـ

(أ) طوارئ الكهرباء (ب) طوارئ الماء (ج) طوارئ الغاز الطبيعي (د) طوارئ الإسعاف.

٤٨) أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي

(أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) وضع الكريم المطهر
(ج) التخلص من الماء الزائد (د) ارتداء نظارات الأمان

٤٩) أنشأ مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.

(أ) أحمد زويل (ب) مجدي يعقوب (ج) طه حسين (د) أحمد شوقي

٥٠) - نجحت الناشطة وصفية نزرين في....

(أ) ركوب الدرجات (ب) سباق السيارات
(ج) تسلق الجبال (د) سباق الجري

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

- ١) الوجبة الغذائية التي تحتوي على أنواع من الطعام بكميات معينة هي وجبة
- ٢) تساعد البروتينات على أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.
- ٣) الحديد عنصر مهم لـ.....
- ٤) يساعد فيتامين A على.....
- ٥) نجد فيتامين C في الفلفل و
- ٦) تحتوي اللحوم الحمراء و على الحديد
- ٧) تُعتبر..... مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.
- ٨) يحتاج الجسم لـ..... التي يهضمها الجهاز الهضمي ويحولها إلى سكر الجلوكوز.
- ٩) الوجبة الغذائية تتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة.
- ١٠) نجد الدهون الصحية في.....
- ١١) يجب تناول كميات قليلة من الأملاح والدهون و ليكون يومك صحياً.
- ١٢) شرب الكثير من يعمل على طرد السموم من الجسم.
- ١٣) يحتوي السمك على فيتامين.....
- ١٤) نجد الكالسيوم في الخضراوات الخضراء و
- ١٥) يجب تناول البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس..... ليكون طعاماً صحياً.
- ١٦) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و.....
- ١٧) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات.....
- ١٨) يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البانينة و ليكون طعامك صحياً.
- ١٩) يحتوي الترمس على وهي مهمة لأجسامنا.
- ٢٠) تحتوي الذرة المشوية على الألياف و
- ٢١) الأواني قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
- ٢٢) أواني تتميز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي
- ٢٣) الملاعق..... مرنة ولا تخدش الأواني.
- ٢٤) الأدوات المصنوعة من..... يمكن أن تذب إذا تركت في إناء ساخن.
- ٢٥) يمكن تثبيت الرباط الطبي على الجرح باستخدام.....
- ٢٦) لا يجب فتح الثلجة للحفاظ على برودة الطعام عند انقطاع.....
- ٢٧) يجب استخدام كريم لعلاج لدغات الحشرات.
- ٢٨) يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربائية عند تسرب.....
- ٢٩) عند الإصابة بجرح يجب قطع الملابس بواسطة حتى لا تلتصق الملابس بالجرح.

- ٣٠) تُعتبر الدهون الموجودة في المكسرات والبذور والزيوتون من الدهون.....
- ٣١) الوجبات السريعة تُعتبر طعام.....
- ٣٢) الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن هو طعام.....
- ٣٣) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون و.....
- ٣٤) يُفضّل تناول الطعام المشوي بدلاً من الطعام.....
- ٣٥) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و.....
- ٣٦) يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من..... مقارنة بالشراب الطبيعي.
- ٣٧) يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على.....
- ٣٨) من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون..... عند خدش الطلاء.
- ٣٩) تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم عند تعرضها للحرارة العالية مع الأطعمة.....
- ٤٠) يُفضّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها.....
- ٤١) يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام.....
- ٤٢) تستخدم لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد.....
- ٤٣) لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و..... الخطيرة.
- ٤٤) يجب عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع.....
- ٤٥) أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ.....
- ٤٦) من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجاناً من أمراض.....
- ٤٧) تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً..... لبناء عضلات قوية.

السؤال الرابع: صحح الكلمات التي تحتها خط:

- ١) الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على الفيتامينات
- ٢) يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات قليلة.
- ٣) الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمن صنفًا واحدًا من الطعام.
- ٤) تشكل البروتينات ٦٠٪ من وزن أجسامنا لتساعدنا على امتصاص بعض الفيتامينات.
- ٥) تناول كميات أقل من الخضراوات من الأشياء الصحية للجسم.
- ٦) الذرة المشوية غنية بالدهون.
- ٧) التفكير في الحجج والبراهين تُضعف موقفك أثناء المناقشة.
- ٨) تناول الوجبات السريعة يسبب الشعور بالفرح.
- ٩) نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة عالية.
- ١٠) يعتبر الطعام الذي نشتره من الباعة طعاماً صحيحاً.
- ١١) يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكر.

- ١٢) معظم الطعام يكون طازجا إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.
- ١٣) يُفضل استخدام المكونات المُخزّنة للحفاظ على سلامة الطعام.
- ١٤) تنمو البكتيريا والعفن في بيئة باردة.
- ١٥) يحتوي الشراب الطبيعي على الفاكهة المجففة.
- ١٦) أحد قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ ، إشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز.
- ١٧) يكون الطعام دهنياً وغير صحي عند شويهِ.
- ١٨) عند الإفراط في طهي الخضراوات تزداد العناصر الغذائية فيها.
- ١٩) المقلاة المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
- ٢٠) الأدوات البلاستيكية مفيدة للبيئة.
- ٢١) يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام المقص.
- ٢٢) تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام الكريم المطهر.
- ٢٣) يُستخدم الشاش المعقم في الإسعافات الأولية لمعالجة الخدوش الصغيرة.
- ٢٤) عند حدوث التواء في الذراع نستخدم الكمادات الساخنة.
- ٢٥) نستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام كريم مطهر .

السؤال الخامس :- فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

١. وضح أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية.
٢. يوجد العديد من الإرشادات التي يجب اتباعها لجعل يومك صحيا، وضح اثنين منها.
٣. اكتب مثالا لوجبة غذائية متوازنة.
٤. الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضا. فما هي أهمية الدهون؟
٥. بما تنصح صديقك الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر؟
٦. يعدُّ صديقك طبق البليلة باستخدام القمح، والحليب، والكثير من السكر والسمن. انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحيا أكثر.
٧. يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم. هل تُعتبر هذه الوجبة صحية؟

٨. إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف. في رأيك هل تصبح صحية؟

٩. يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح. انصحہ بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقاً صحياً أكثر.

١٠. لماذا تُعتبر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية؟

١١. تحب دينا البيتزا كوجبة سريعة. اقترح عليها كيف يمكن أن تجعلها وجبة سريعة صحية.

١٢. إذا كان لديك نوعان من الشراب أحدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي. أيهما تفضل ولماذا؟

١٣. تشرب آية الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقنعها أن تستبدله بالشراب الطبيعي.

١٤. وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز. بعد مرور يوم، برأيك أي من الأطعمة سوف يفسد؟

١٥. في رأيك، كيف يمكن تقديم الطعام بطريقة جيدة؟

١٦. لماذا يُعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام؟

١٧. لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربائي في حالة تسرب الغاز الطبيعي؟

١٨. رأيت حريقاً في شقة جارك ناتجاً عن تسرب غاز، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

١٩. لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة؟

٢٠. بما تنصح صديقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ.

٢١. ناقش كيف يمكنك أن تحمي نفسك أثناء عملية طلاء غرفة.

٢٢. كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال؟

٢٣. جب الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم أثناء عملية الطلاء. ناقش.

٢٤. بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات؟

٢٥. يُفضّل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب . حددها.

٢٦. يجب اتباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحيا. اذكر اثنين منها.

٢٧. من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهميتها.

٢٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرنا. حددها.

٢٩. ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.

٣٠. يُفضّل الشرب الطبيعي على الشرب الصناعي . وضح ذلك.

٣١. اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.

٣٢. توجد عدة خطوات يجب اتباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ . اذكر اثنتين منها.

٣٣. توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حدوثها. حددها.

٣٤. للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حددها.

٣٥. قدم الطبيب مجدي يعقوب علاجًا مجانيًا للأطفال الذي يعانون من أمراض معينة . . حدد هذه الأمراض.

٣٦. تتبّع وصفية نزرين نظاما غذائيا معينًا لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟

السؤال السادس : صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

العمود (أ)	العمود (ب)
(١) فيتامين C	(أ) البيض والألبان
(٢) دهون صحية	(ب) البطاطس والأرز
(٣) البروتينات	(ج) المكسرات والأفوكادو
(٤) الكربوهيدرات	(د) القرنبيط والبروكلي

العمود (أ)	العمود (ب)
(١) المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
(٢) الأدوات البلاستيكية	(ب) ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
(٣) الأواني الاستانلس	(ج) يمكن أن تذوب في الإناء الساخن.
(٤) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(د) يُفضّل شراء المصنوعة من السيليكون.
(٥) الملاعق	(هـ) خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

العمود (أ)	العمود (ب)
(١) شريط لاصق جراحي	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
(٢) شاش معقم	(ب) لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
(٣) المقص	(ج) لمعالجة الجروح المفتوحة
(٤) الكمادات الباردة أو الساخنة	(د) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات

العمود (أ)	العمود (ب)
(١) الفيتامينات	(أ) تساعد على بناء أنسجة الجسم
(٢) البروتينات	(ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
(٣) الألياف	(ج) تساعد على مقاومة الأمراض

العمود (أ)

- ١) الطعام الصحي
- ٢) الطعام غير الصحي
- ٣) الماء

العمود (ب)

- أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون
- ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات
- ج) يساعد على التخلص من السموم

العمود (أ)

- ١) المقلاة المصنوعة من الألومنيوم
- ٢) الأدوات البلاستيكية
- ٣) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

العمود (ب)

- أ) تذوب إذا تركت في إناء ساخن
- ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية
- ج) تكون سامة عند خدش الطلاء



المحور الرابع

الموضوع الأول : تصميم الحدائق وأنواع النباتات

❖ بعض المساحات الخضراء التي تستمتع بها .

- حديقة أنطونياس : تعتبر هذه الحديقة أقدم الحدائق العامة فى مدينة الإسكندرية .
- هي مكان رائع به مساحات خضراء واسعة يستمتع بها الجميع .

❖ أهمية الحدائق العامة :

- مجالاً للمرح والتعلم والإستمتاع والتعلم وتأمل الطبيعة .
- تساعد على تقليل تلوث الهواء لوجود النباتات الخضراء التي تمتص غاز ثانى اكسيد الكربون من الهواء وتطلق الأكسجين .

❖ أنواع الحدائق :

تختلف أنواع الحدائق عن بعضها من حيث:

١. أنواع النباتات المختلفة.
٢. وجود مساحات مائية مثل البرك والنافورات .
٣. وجود بعض العناصر مثل الأرصفة والممرات والبرجولات (الديكورات الخشبية) ومعدات ألعاب الصغار .
٤. تصميماتها، بعضها يحاكي البيئات الطبيعية وبعضها تصميمات مبالغ فيها.

❖ الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق :

١. نوع النباتات، الحجم الذى ستصل إليه بعد نموها مثل:
 - نباتات حولية مزهرة (ستتمو مدة عام فقط).
 - نباتات معمرة مزهرة (ستبقى أكثر من عام) .
٢. ألوان وأشكال النباتات بعضها ألوانها مزهرة زاهية وباهتة أو أوراق طويلة أو مستديرة أو شائكة.
٣. وجود أماكن الظل للإسترخاء، ومساحات مشمسة مفتوحة للعب ومقاعد للجلوس عليها للقراءة ونافورة للجلوس الهادئ.
٤. تصميم الحدائق الكبيرة تحتوى على مساحات مختلفة تتميز بنشاطات مختلفة.

الموضوع الثانى : العناية بالأقمشة والملابس

❖ أهمية الإهتمام بملابسك على كوكب الأرض :

١. الإهتمام بالملابس مفيد للبيئة لأن شراء ثياب وملابس أقل يعنى إستخدام عدد أقل من الموارد.
٢. توفر العناية بالملابس المال؛ لأنها تساعد فى الحفاظ على المدرس بحالة جيدة لفترة أطول.

❖ النقاط الواجب مراعاتها عند غسل الملابس :

١. فرز الملابس حسب لونه و نوع قماشها ومدى إتساخها .
٢. يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها
رمز يغسل باليد فقط (صوره).
رمز يُغسل فى الغسالة بمياه باردة (صوره).
رمز لا يكوى (صوره).
رمز يكوى على درجة حرارة منخفضة (صوره).
شكل يوضح تعليمات التنظيف بملصقات الملابس

❖ معالجة البقع :

- يجب معالجة البقع على الفور قبل غسلها مع باقى الملابس.

❖ النقاط الواجب مراعاتها للمحافظة على الملابس لمدة أطول :

- ١- استخدام المياه الباردة لغسل الملابس لأن إستخدامها يستهلك طاقة أقل.
- ٢- تجنب إستخدام آلة تجفيف الملابس المستهلكة للطاقة.
- ٣- إستخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس .

➤ ملحوظة :

١. كى الملابس: يجعلها أكثر أناقة، ولكن يجب توخى الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند الكى.
٢. تخزين الملابس: يتم تخزينها بعناية من خلال تعليقها أو طيها وترتيبها.

❖ مصادر الحصول على الأقمشة :

١. النباتات المزروعة (كالقطن والكتان).
٢. الحيوانات (كالأغنام ودودة القز).
٣. البترول.

➤ ملحوظة :

- الأقمشة الصديقة للبيئة : هي الأقمشة المصنوعة من مصادر نباتية وحيوانية .
- الأقمشة غير صديقة للبيئة : هي المصنوعة من مواد مشتقة من البترول .
- يفضل عند شراء ملابس جديدة إختيار المصنوعة من المصادر الطبيعية.

❖ أنواع الأقمشة ومميزاتها ومصدرها :

(١) القطن : متين ويمكن غسله .

مصدره نبات القطن

(٢) الصوف : دافئ ولا يتجدد بسهولة .

مصدره الأغنام .

(٣) البوليستر : لا يتجدد ويدوم لمدة طويلة .

مصدره البترول .

(٤) الحرير : ناعم ، لين ومتين .

مصدره دودة القز .

(٥) الكتان : خفيف الوزن ، وجيد التهوية

مصدره نبات الكتان .



الموضوع الثالث : تصميم علامة تجارية

❖ أساسيات تصميم العلامة التجارية :

(١) **العلامة التجارية:** هي التي تعبر عن هوية شركة ما .
أهميتها: توضح للعملاء طبيعة وأهمية عمل الشركة.

(٢) **شعار الشركة :**

هو رمز يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها.

(٣) **التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة ما :**

- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقه.
- القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة .
- لماذا يرغب الناس في التعامل تجارياً مع الشركة ؟

(٤) **أهمية الصور في العلامة التجارية :**

تستخدم العلامات الناجحة كلا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسبة حتى تمكن التعبير عنها بشكل فعال.

❖ **تعريف الشعار:** هو رمز في شكل صور وكلمات يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة ككل أى ما هي، وما عملها، وما القيم التي تؤمن بها الشركة .

❖ **الأمر التي يجب مراعاتها عند عمل شعار والنظر له :**

١. **السوق المستهدفة:** أى الفئات الأساسية من المجتمع التي تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم.

٢. **معرفة اسم الشركة:** الشعار لا يتضمن اسم الشركة بسبب طول إسمها فيكون من الصعب قراءته إذا كان صغيراً لذلك عند رؤية الشعار نتعرف على الشركة التي يمثلها .

٣. **الألوان:** لها دلالات مختلفة عند المجتمع مثل اللون الأحمر يُظهر الحماس والأزرق يعبر عن الهدوء والسكينة .

الموضوع الرابع : مبادئ التصميم الجيد

❖ إبداعات التصميم:

أى شكله يشكل موضوعاً هاماً وشائعاً لأن التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما.

❖ أهمية التصميم :

يجعل استخدام الأشياء سهلاً .

❖ مبادئ التصميم الجيد:

١. أن يكون بسيطاً لتستطيع جميع الفئات استخدامه.
٢. أن يكون سهل الإستخدام.
٣. أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب.
٤. على المصمم أن يفكر نفس طريقة المستخدم.
٥. عند تصميم أى منتج جب مراعاة مبادئ الاستدامة أى إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه حتى لا يؤثر سلباً على كوكب الأرض .

❖ ما هي مجموعة التركيز:

- هي مجموعة من الأشخاص التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق.
- إذا ظهرت مشكلة فى المنتج يقوم المصممين بتحسين التصميم قبل عرضه فى السوق.

❖ عناصر التصميم الجيد:

١. شكل التصميم.
٢. لون التصميم.
٣. حجم التصميم .
٤. تركيب التصميم.

الموضوع الخامس : الإعلان عن منتجك

❖ الحملات الإعلانية :

الإعلانات هي التي توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات، وأنه من دونها لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم.

❖ أهمية الإعلان الجيد :

١. إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم بالمنتج .
٢. نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة.
٣. مساعدة الناس على تذكر المنتج أو العمل التجارى .

❖ النقاط الواجب توافرها في الإعلان الناجح :

١. يجذب ويلفت انتباه الناس.
٢. قابل للتصديق ومميز وفريد ولا ينسى.
٣. يعكس بشكل مستمر وضوح العلامة التجارية للشركة.

❖ التسويق الشفهي (دون إعلان) :

- هو إقناع العملاء بشراء منتج معين عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به .

- يعتبر هذا التسويق ذا مصداقية ولا ينسى.

❖ النقاط الواجب مراعاتها وإتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية :

١. ابتكار شعار: حيث يقتصر على بضع كلمات وهي (ثلاثة فقط) .
٢. القدرة على التنافس: حيث يجب معرفة المنافسين للشركة وإعداد إعلانات بارزة وجذابة
٣. الصدق فى الإعلان: يجب أن يحتوى الإعلان عن معلومات صادقة لأن العملاء سيكشفون عدم صدقها لو كانت المعلومات خطأ وهذا غير قانونى.

الموضوع السادس : شخصيات مصرية مؤثرة (المهندس حسن فتحي)

❖ نشأة المهندس حسن فتحي :

- ولد في محافظة الإسكندرية.
- درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة.
- تأثر بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية البسيطة ورفض تأثيرات العمارة الغربية.
- كان مهندس معماري وأستاذاً جامعياً مصرياً.
- لقب المهندس حسن بمهندس الفقراء

❖ أهم إنجازات المهندس حسن فتحي :

- من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة .
- شجع على إستخدام مواد البناء الطبيعية مثل الطين .
- درب السكان المحليين على صنع مواد البناء وتشيد مساكنهم .
- صمم أكثر من (١٧٠) مشروعاً عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية كالمدارس والأسواق ودور العبادة .
- شارك في تصميم قرية القرنه الجديدة في محافظة الأقصر .

❖ مواصفات قرية القرنه الجديدة بالأقصر التي شهرته دولياً :-

- تم تشييد القرية لتوفير مساكن ملائمة بيئياً ومخفضة التكلفة .
- صممت كل الغرف بطرق تجعلها معزولة بعزل جيد وتهويه جيدة وأسقف عالية وفناء معلق وجدران مثقبة.
- إستخدم أسلوب العمارة الخضراء أو المستدامة .
- تدهورت حالتها وشاركت اليونيسكو في محاولة لحمايتها.

➤ ملحوظة :

أعجب المهندسون بأساليب المهندس حسن بسبب استخدام المواد والخامات التقليدية والمبادئ المعمارية الحديثة

الموضوع السابع : المستكشف النشط (الرسامة نيروباراو)

❖ من هي نيروباراو :

- رسامة نباتية من الهند .
- تريد المساعدة على حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند .
- ترى أن مساعدة الناس على التفاعل مع الطبيعة التي تحيط بهم هي المفتاح لحماية البيئة النباتية.
- ترى صعوبة في فهم الأشخاص للنباتات رغم أنها أساس البيئة الطبيعية ويعتمد عليها الحيوانات والطيور .
- قامت بتوثيق مشروعاتها عن النباتات والأشجار عن طريق الرسم .
- تعمل مع خبراء في علم النبات عند رسم لوحاتها لكن تكون دقيقة من الناحية العلمية .
- تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركز على الأجزاء المهمة في النباتات بما فيها الأوراق والأزهار والفاكهة والبذور .
- اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصة بالنباتات والحيوانات في الهند وأغلفة الروايات الشهيرة.
- تعمل على كتاب للأطفال يتناول النباتات الغريبة الرائعة في الهند بما فيها النباتات السامة وآكلة اللحوم ونبات اليام قدم الفيل الذي تفوح منه رائحة اللحوم المتعفنة.

أسئلة على المحور الرابع

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- () ١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء.
- () ٢- النباتات المعمرة نباتات تنمو لمدة ستة أشهر.
- () ٣- يجب التفكير في ألوان وأشكال النباتات بالحديقة للتمتع بجمالها.
- () ٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها.
- () ٥ - النباتات الحولية نباتات تنمو لمدة ثلاثة أعوام.
- () ٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها.
- () ٧- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة.
- () ٨- شراء كمية أقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر.
- () ٩- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن.
- () ١٠- الكتان من الملابس خفيفة الوزن.
- () ١١- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة.
- () ١٢- يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية.
- () ١٣- يتم معالجة البقع بعد غسل الملابس.
- () ١٤- يُفضل التخلص من الملابس القديمة بإلقائها في سلة المهملات.
- () ١٥- نحصل على الصوف من دودة القز.
- () ١٦- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يحافظ عليها لمدة أطول.
- () ١٧- يُعبر شعار الشركة عن هويتها.
- () ١٨- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لإنشاء العلامة التجارية.
- () ١٩- استخدام الصور والرسومات ليس ضرورياً في تصميم العلامة التجارية.
- () ٢٠- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة.
- () ٢١- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة.
- () ٢٢- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسباً لجميع الفئات.
- () ٢٣- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط.
- () ٢٤- لإتمام عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له.
- () ٢٥- لا بد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع.
- () ٢٦- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس.
- () ٢٧- سينجح الإعلان عندما لا تتوفر المعلومات المهمة عن المنتجات في الإعلان.
- () ٢٨- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات.
- () ٢٩- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون.

- ٣٠- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ()
- ٣١- التصميم يجعل استخدام الأشياء صعباً. ()
- ٣٢- تساعد الحملات الإعلانية الناس على تذكر المنتج التجاري. ()
- ٣٣- العلامة التجارية وشعار الشركة شيء واحد. ()
- ٣٤- الإعلان الناجح يجب أن يكون مميزاً وفريداً. ()
- ٣٥- يجب استخدام التسويق الشفهي عند الإعلان عن منتج حيث إنه ذو مصداقية. ()
- ٣٦- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ()
- ٣٧- تتشابه الحقائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. ()
- ٣٨- النباتات الحولية تنمو لمدة عام. ()
- ٣٩- أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. ()
- ٤٠- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. ()
- ٤١- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ()
- ٤٢- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. ()
- ٤٣- الأقمشة تُصنع من نفس المصدر. ()
- ٤٤- يُفضل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم ولين ومتين. ()
- ٤٥- يجب معالجة بقع الملابس أثناء غسلها. ()
- ٤٦- تُعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات. ()
- ٤٧- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. ()
- ٤٨- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تُعبر عن الهدوء والسكينة. ()
- ٤٩- السوق المستهدفة هي : فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسويق لهم. ()
- ٥٠- التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. ()
- ٥١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. ()
- ٥٢- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها في السوق. ()
- ٥٣- التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. ()
- ٥٤- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. ()
- ٥٥- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلاً للتصديق ومميزاً حتى لا يُنسى. ()
- ٥٦- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الإعلانات. ()
- ٥٧- شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. ()
- ٥٨- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. ()
- ٥٩- ليس من الضروري أن تتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. ()
- ٦٠- تصميمات جميع الحقائق تحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها. ()

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١ - ستتمو النباتات الحولية لمدة
- (أ) عام (ب) ثلاثة أعوام (ج) شهرين (د) يومين
- ٢- تتيح المتنزهات و..... مجالاً للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة.
- (أ) المكتبات (ب) الحدائق (ج) المستشفيات (د) المدارس
- ٣- الحدائق للبيئة.
- (أ) مفيدة (ب) مضرّة (ج) ملوثة (د) مشتتة
- ٤- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز من الهواء وإطلاقها غاز الأكسجين.
- (أ) النيتروجين (ب) الأكسجين (ج) ثاني أكسيد الكربون (د) بخار الماء
- ٥- كلٌّ ممّا يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ماعدا.....
- (أ) حجم النبات (ب) نوع النبات (ج) شكل النبات (د) تلوث النبات
- ٦- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من
- (أ) المباني (ب) النباتات (ج) الكتب (د) السيارات
- ٧- القميص الناعم واللين مصنوع من.....
- (أ) الصوف (ب) البوليستر (ج) الحرير (د) القطن
- ٨- لاستهلاك طاقة أقل يُفضل غسل الملابس بالمياه.....
- (أ) المغلية (ب) الملوثة (ج) الساخنة (د) الباردة
- ٩- آلة تجفيف الملابس..... من الطاقة.
- (أ) تستهلك الكثير (ب) تستهلك القليل (ج) تستهلك المتوسط (د) لا تستهلك
- ١٠- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من.....
- (أ) مصادر صناعية (ب) مصادر نباتية (ج) البترول (د) المخلفات
- ١١- يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها.....
- (أ) مجعدّة (ب) متينة (ج) خشنة (د) ثقيلة

١٢- نوع من الأقمشة لا يتجدد بسهولة هو.....

(أ) الكتان (ب) الصوف (ج) القطن (د) الحرير

١٣- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو.....

(أ) دودة القز (ب) نبات الكتان (ج) نبات القطن (د) الأغنام

١٤- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند الملابس.

(أ) أكل (ب) طهي (ج) كي (د) ربط

١٥- يتم الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

(أ) نشر (ب) كي (ج) غسل (د) تخزين

١٦- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها غسل الملابس.

(أ) أثناء (ب) قبل (ج) بعد (د) وقت

١٧- شعار الشركة هو..... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

(أ) جملة (ب) مقال (ج) رمز (د) خط

١٨- توضح لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة.

(أ) العلامة التجارية (ب) الصور الملونة (ج) السوق المستهدفة (د) الألوان المركبة

١٩- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان

(أ) كبيراً (ب) صغيراً (ج) كبيراً جداً (د) متوسطاً

٢٠- عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة المهمة للشركة.

(أ) القيم (ب) الرموز (ج) الأشكال (د) الرسومات

٢١- تعبر العلامة التجارية عن الشركة.

(أ) هوية (ب) شكل (ج) صورة (د) للون

٢٢- الهدف من تصميم الأقلام هو حفظ

(أ) الخضراوات (ب) الأقلام (ج) الفاكهة (د) السمك

٢٣- برأيك من سيستخدم هذه الحافظة.....

(أ) بائع الفاكهة (ب) النجار (ج) التلميذ (د) الفلاح

٢٤- يتم فتح حافظة الأقلام عن طريق.....

(أ) السوستة (ب) الخيط (ج) البلاستيك (د) الأقلام

٢٥- تمت صناعة الحافظة من.....

(أ) الحديد (ب) البلاستيك (ج) القماش (د) الخشب

٢٦- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون.....الاستخدام.

(أ) سهل (ب) معقد (ج) صعب (د) مركب

٢٧- توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى.....

(أ) مجموعة التركيز (ب) مجموعة التفكير (ج) مجموعة المُنفذين (د) مجموعة المخططين

٢٨- التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكنحتى لا يؤثر سلباً في كوكب الأرض.

(أ) إلقاؤه بعد استخدامه (ب) إعادة تدويره (ج) استخدامه مرة واحدة (د) إهماله بعد الاستخدام

٢٩- الإعلان مهم لأنه المعلومات عن منتج معين.

(أ) ينقلض (ب) يمنع (ج) يحجب (د) يبقلل

٣٠- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير

(أ) الفنية (ب) القانونية (ج) الإنتاجية (د) الاستهلاكية

٣١- يجب أن تتم تجربة المنتج من خلال مجموعة قبل عرض المنتج للبيع.

(أ) الإخراج (ب) التمثيل (ج) الإنتاج (د) التركيز

٣٢- ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن.....

(أ) المعلمين (ب) المهندسين (ج) المنافسين (د) المؤلفين

٣٣- تكمن أهمية الحقائق في أنها تساعد على

(أ) زيادة ضغوط الحياة (ب) تقليل تلوث الهواء (ج) نشر الغازات السامة (د) تلوث الهواء

٣٤- يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها في

(أ) ماء بارد (ب) ماء مغلي (ج) حرارة عالية (د) ماء ساخن

٣٥- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل.....

(أ) البترول (ب) القطن (ج) البنزين (د) الخشب

٣٦- من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه.....

(أ) ناعم ولين (ب) جيد التهوية (ج) دافئ (د) ثقيل الوزن

٣٧- يتم تعليق الملابس وطبها بشكل مرتب من أجل

(أ) كبتها (ب) غسلها (ج) نشرها (د) تخزينها

٣٨ - تُعبّر عن هوية الشركة.

(أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٣٩ - لون شعار الشركة يُعبّر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأخضر (ب) الأزرق (ج) الأحمر (د) الأسود

٤٠ - أحد مبادئ التصميم الجيد أنه للعمل المطلوب.

(أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول (ج) معقد لجميع الفئات (د) يستخدم مرة واحدة

٤١ - يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق

(أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الإجباري (د) الفني

٤٢ - لكي يكون الإعلان ناجحاً يجب أن

(أ) يتضمن أكثر من (٦) كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق

(ج) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخرى

٤٣ - شارك حسن فتحي في تصميم قرية القرنة « الجديدة حيث إنه كان »

(أ) طبيب قلب (ب) مهندساً معمارياً (ج) رساماً تشكيمياً (د) مدرس رياضيات

٤٤ - عملت نيروبا راو مع خبراء في علم لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

(أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (ج) النبات (د) الجغرافيا

٤٥ - تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من لتقليل تلوث الهواء.

(أ) الحشرات (ب) السيارات (ج) النباتات (د) المباني

٤٦ - تساعد العناية بالملابس على

(أ) توفير المال (ب) إهدار المال (ج) استنزاف الطاقة (د) شراء الملابس

٤٧ - يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرّة للبيئة مثل

(أ) الأغنام (ب) البنترول (ج) دودة القز (د) القطن

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة :

١ - عند تصميم الحدائق يجب مراعاة نوع النبات و

٢ - تُصمّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي

٣- تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون لتقليل الموجود في الهواء.

٤- أحد الأماكن التي يمكن فيها المرح وتأمل الطبيعة هي

٥- يُفضّل بعض الأشخاص الجلوس في الظل من أجل

٦- العناية بالملابس تساعد على توفير

٧- شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام موارد

٨- غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو للملابس.

- ٩ - قبل غسل الملابس يجب التحقق من تعليمات
- ١٠ - الأقمشة الأفضل للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من مصادر نباتية و.....
- ١١ - يمكن الاستفادة من الملابس القديمة عن طريق.....
- ١٢ - تحتوي الحدائق على النباتات، الأرصفة و.....
- ١٣ - يتم..... الملابس قبل غسلها على حسب اللون ونوع القماش.
- ١٤ - الاهتمام بالملابس يوفر.....
- ١٥ - نباتات تظل مزهرة لأكثر من عام هي النبات
- ١٦ - يُعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو.....
- ١٧ - الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تُعرف بالأسواق.....
- ١٨ - يتم توضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء عن طريق.....
- ١٩ - تستخدم العلامات التجارية..... المناسبة للتعبير عنها بشكل جيد.
- ٢٠ - يتم توفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات عن طريق.....
- ٢١ - إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريبه يُسمى.....
- ٢٢ - يجب أن يقتصر..... الإعلان على (٣) كلمات
- ٢٣ - يجب إعطاء معلومات..... في الإعلان حتى لا يعتبر الإعلان غير قانوني.
- ٢٤ - من الضروري معرفة كل جديد عن..... الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة.
- ٢٥ - العناصر الأساسية للتصميم هي اللون والتركيب والحجم و.....
- ٢٦ - تُعبر..... للشركة عن هويتها.
- ٢٧ - من مبادئ التصميم الجيد أن يكون استخدامه.....
- ٢٨ - يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة.....
- ٢٩ - لضمان نجاح الحملة الإعلانية يجب أن يتم ابتكار..... يقتصر على (٣) كلمات.
- ٣٠ - من مميزات القماش المصنوع من أنه لا يتجدد ويدوم لفترة طويلة.
- ٣١ - تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز.....
- ٣٢ - تزرع النباتات في الحدائق لأنها ستبقى أكثر من عام.
- ٣٣ - يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على.....
- ٣٤ - يجب معالجة..... على الفور قبل غسل الملابس.
- ٣٥ - يجب توخي الحذر عند..... الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة.
- ٣٦ - نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من
- ٣٧ - الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو.....
- ٣٨ - تستخدم العلامات التجارية الصور و..... للتعبير عنها بشكل فعال.

- ٣٩- تُسمّى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق بمجموعة..... .
- ٤٠- عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه و..... .
- ٤١- توفّر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.
- ٤٢- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق..... .
- ٤٣- لقب بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين على صنع مواد البناء لمنازلهم
- ٤٤- كانت نيروبا راو رسامة في الهند.

رابعاً: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

- ١- توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار. حددها.
-
- ٢- توجد نباتات مزهرة في الحدائق ستتمو لمدة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حولية أم معمرة).
-
- ٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع. اذكر اثنتين منها.
-
- ٤- يُفضّل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.
-
- ٥- يُفضّل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة . اكتب أمثلة لهذه المصادر.
-
- ٦- ترى سلمى أن القماش المصنوع من الحرير يُصنع من دودة القز أما كريم يرى أنه يُصنع من البترول . أيهما رأيه صحيح.
-
- ٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمية كبيرة. وضح ذلك.
-
- ٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل مشروع تجاري فاللون الأحمر يُظهر الحماس . فإذا كان لونه أزرق ماذا يُعبر لك؟
-
- ٩- يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيداً. اذكر ثلاثة منها.
-

١٠- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز قبل عرضه في الأسواق . ما سبب ذلك.

١١ - يتكون التصميم من عدة عناصر. حددها.

١٢- للإعلان أهمية كبيرة. وضحها.

١٣ - توجد عدة أمور يجب اتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية . اذكر واحدة منها.

١٤ - قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته . اذكر اثنين منها.

١٥- كانت نيروبا را وتساعد الناس على حماية الحياة النباتية. فماذا كان عملها.



تطبيق



مذكرات جاهزة للطباعة

لتحميل الملفات التعليمية مجاناً للمعلم والطالب

مذكرات وملازم / مراجعات وملخصات / امتحانات / كتب الوزارة /
أدلة المعلم / دفاتر التحضير / سجلات مدرسية / أوراق تأسيس

امسح الكود بموبايلك علشان تقدر تثبت التطبيق

وتقدر ف أي وقت تحمّل ال نفسك فيه ببلاش

هيغنيك عن البحث والجروبات والقنوات الكثيرة



تطبيق الموبايل لتحميل الملفات